VIVIR [+] DOMINICAL
EDICIÓN #091 | 12 DE OCTUBRE DE 2014

AFICIÓN POR EL APOCALIPSIS



salud
El impacto de las crisis de pánico

actualidad
¿Nacionalismo o xenofobia?

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

@revistavivirmas



Hoy se desarrollará la última jornada del programa para inmigrantes Crisol de Razas, en medio del cuestionamiento de quiénes somos como país y hacia dónde vamos frente a las necesidades y disyuntivas condiciones sociales que plantean las nuevas olas migratorias.

¿NACIONALISMO O XENOFOBIA? | Pág. 18



en la portada
ILUSTRACIÓN *Roy Hernández*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS
Subdirectora MÓNICA PALM

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
MELISSA PINEL Z.
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
ROY HERNÁNDEZ
DANIEL GONZÁLEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 223-7400 / (507) 223-7283
Correo electrónico: ventas@prensa.com



En los últimos años, al llegar el mes de las brujas se atiza el fuego bajo el caldero.

La opinión pública arde en un sancocho de discusiones sobre banderas, la influencia foránea y la celebración del *Halloween* en Panamá. Alegando nacionalismo, muchos no están de acuerdo con esta fiesta por considerarla pagana e importada. Aunque, por su vocación histórica como país de tránsito, Panamá ha recibido olas migratorias de muchas partes y es innegable que cada una ha dejado su impronta cultural en esta tierra.

Hoy, en el contexto del Día de la Hispanidad, del descontento de algunos sectores de la sociedad respecto a los inmigrantes en el país, de la última jornada del programa Crisol de Razas y del inicio de la quinta temporada de la popular serie **The Walking Dead**, analizamos dos fenómenos: por un lado, el nacionalismo que promulgan ciertos grupos (con visos de xenofobia según otros); y por el otro, el trasfondo de las producciones apocalípticas que inspiran a reflexionar sobre la humanidad, así como caminatas zombis, un mercadeo brutal y actividades festivas alrededor del mundo.

Es un mes de disfraces, calaveras y monstruos. Pero los ataques de pánico no son ficción, sino manifestaciones repentinas y crónicas de ansiedad extrema que requieren atención profesional.

Esperamos que disfruten esta edición.

Saludos,

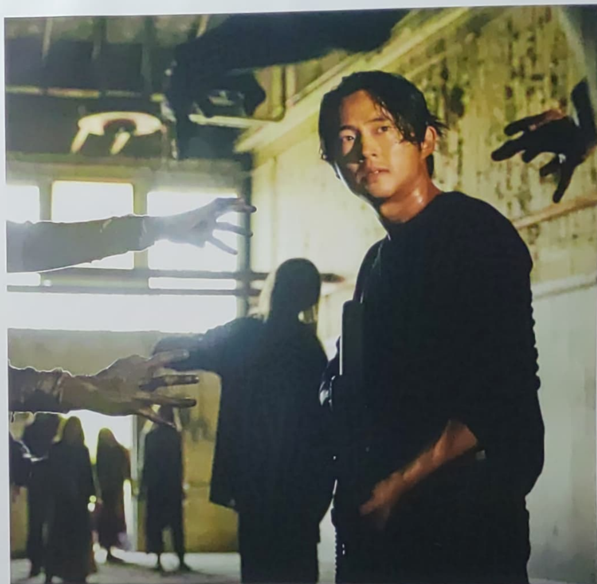
[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Síguenos en Instagram
@revistavivirmas



Televisión

AFICIÓN POR EL APOCALIPSIS

La televisión y el cine hacen eco a la interrogante de siempre, con producciones que son un ensayo de las causas que podrían hacer desaparecer a la raza humana y ponen al descubierto cómo el hombre reacciona ante un mundo en el que las reglas ya no son las mismas.

¿ESTAMOS OBSESIONADOS CON EL FIN DE LOS TIEMPOS?

La cultura popular ha adoptado con ansias las producciones postapocalípticas y, aunque no lo parezca a simple vista, hay en ellas algo más profundo que la vistosidad de sus mundos y la adrenalina que viene acompañada de sobrevivir en estos.

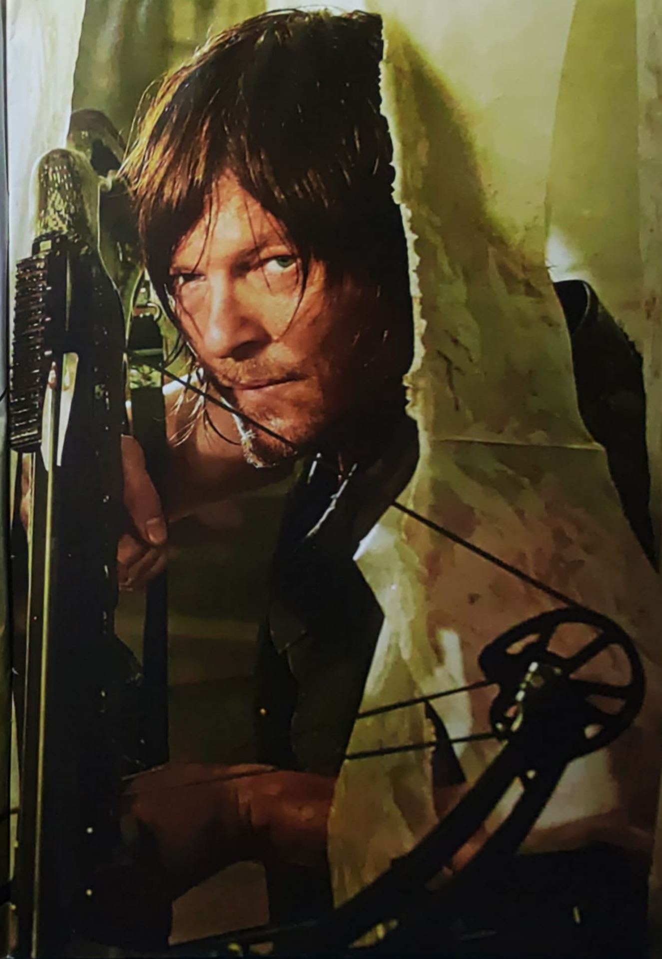
Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Según la televisión, el fin del mundo podría llegar de distintas maneras. En **The Walking Dead** es con un virus mortal que causa la proliferación de zombis o "caminantes"; en **Revolution** es el colapso de la sociedad como consecuencia de la falla de comunicaciones en todo el planeta; y en series como **The Leftovers**, incluso, se indaga en perspectivas modernas del apocalipsis bíblico.

Aunque parezcan producciones muy diferentes entre sí, todas en el fondo abordan la interrogante de cómo reaccionaríamos ante la misión de sobrevivir y, en la mayoría de los casos, en cómo estas terribles situaciones son consecuencia directa de la acción humana.

Es decir, los sobrevivientes no solo se enfrentan a la casi imposible tarea de evitar morir, sino que en el camino deben luchar para no perder su humanidad. Ese impulso humano de preguntarnos hasta qué extremo seríamos capaces de llegar, que parece no tener nada que ver con culturas o idiomas, es el que alimenta los motores de estas series y el que hace que como televidentes, una y otra vez las sintonicemos, quizás con el deseo latente de vernos reflejados en la pantalla y encontrar en ella la respuesta.

[+]



Daryl, uno de los personajes más apreciados en 'The Walking Dead', es un vehículo al mensaje de posible redención: un hombre que antes tenía problemas con la ley y que ahora es respetado y admirado por la comunidad que protege.

The Walking Dead. La producción se filma desde 2010 en Atlanta, Georgia, en Estados Unidos. NYT IMAGES

'THE WALKING DEAD' REGRESA MAÑANA A 'FOX' CON SU QUINTA TEMPORADA, LA CUAL TENDRÁ 16 CAPÍTULOS.

[+]

El fenómeno 'Walking Dead'

El protagonista dentro de esta tendencia es, sin duda, **The Walking Dead (TWD)**. Siguiendo su estreno a finales de 2010, con cuatro temporadas, la producción de horror dramático se ha vuelto un fenómeno de *ratings* cuyo único rival actualmente es el siempre gigante **Game of Thrones**.

Contando las retransmisiones, solo en Estados Unidos, la última temporada de **TWD** amasó unos 28 millones de televidentes semanales y, aunque parece no ser favorita de los críticos y usualmente es ignorada en el círculo de galardones, sí parece tener la fórmula justa de drama humano y acción postapocalíptica que otras series han tratado sin éxito. En vez de apoyarse en actores de Hollywood, ya sea para protagonizar o con papeles de invitados para aumentar el interés, **TWD** parece depender más de sus tramas y del desarrollo de personajes con fuertes fallas de carácter por los cuales, a pesar de todo, no podemos evitar sentir curiosidad. La trama pasa buenos y malos momentos, pero hay algo admirable en la capacidad que posee para mantener la atención de una audiencia tan grande.

Esa proeza se vuelve aún más interesante tomando en cuenta que en la última temporada, los zombis le relegaron el espacio a la amenaza de un virus dentro de las paredes de la prisión en la que se refugiaban. La temporada culminó con uno de los conflictos recurrentes: la posibilidad de enfrentarse a otros grupos de sobrevivientes que están dispuestos a llevar "la supervivencia del más apto" a sus extremos.

Aquellos que desestiman el género parecen perder de vista que su tema central, contrario a las escenas de muertos vivientes y la sangre que se derrama, trata más sobre los impulsos del hombre y la moralidad que sobre cualquier otra cosa. Una y otra vez los personajes deben luchar contra situaciones imposibles en las que el debate moral es el foco y la perspectiva humana es total: no todos logran resistir los impulsos de aprovecharse de un mundo en el que las reglas dejaron de existir.

La expectativa por la quinta temporada, que comienza en Latinoamérica mañana por **Canal Fox** –un día después que en Estados Unidos– es tanta, que AMC (cadena que produce el *show*) ya ha confirmado que la serie fue renovada para una sexta temporada. Contrario a series que no saben hacia dónde van, los productores han basado la trama en la novela gráfica del mismo nombre, por lo que el material es extenso e, incluso, ya tienen planes para los personajes en caso de tener la oportunidad de llegar a la décima y onceava temporada.









En orden descendente. ***'The Strain' (FX) 'Revolution' (HBO Max), 'In The Flesh' (BBC America) e 'iZombie', que se estrenará a finales de este año.***

¿Por qué nos fascina el fin?

No son solo las producciones que involucran zombis las que captan la atención de los televidentes. Entre 2006 y 2008 se transmitió el drama **Jericho**, que aunque nunca logró los *ratings* necesarios para mantenerse al aire, sí atrajo una audiencia que la consideró como una serie de culto. En **Jericho**, Estados Unidos había sido objeto de un ataque nuclear, y el Gobierno y sus leyes dejaron de existir para darle paso a la anarquía.

Igual que en **The Walking Dead**, la extrema situación era el vehículo para demostrar realmente de qué están hechos los sobrevivientes.

En la actualidad el tema se repite en televisión, cine, juegos, libros y cómics: un mundo postapocalíptico causado por errores humanos, focos de sobrevivientes y la búsqueda de la solución o cura para alcanzar la redención. La corriente se extiende también a la ciencia ficción: **The Strain**, cuyo material fuente es la novela del mismo nombre escrita por Guillermo del Toro, que aborda el tópico con una sociedad amenazada por vampiros; en **Falling Skies** la amenaza a la humanidad es la represión de alienígenas; al igual que en **Fringe**, cuya última temporada se transmitió en 2013.

Producciones como la británica **In The Flesh** y la próxima a estrenar **iZombie** exploran el género desde una perspectiva más juvenil y cómica.

LA FASCINACIÓN CON EL FIN PARECE SER PARTE DE ESE DESEO DE SABER QUÉ HAY DESPUÉS DE LA MUERTE.

Más allá de las razones, el interés por el tema es tal que sirve, incluso, como vehículo para transmitir mensajes importantes.

La página web del Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) tiene una guía paso a paso para sobrevivir a un ataque zombi y, aunque en su momento fue recibida por un dudoso público y por fanáticos de las conspiraciones que aseguraron que alguna crisis de la salud estaba cerca, resultó ser un ejercicio para llevar el mensaje a nuevas audiencias. Los pasos para sobrevivir el ataque de los muertos vivientes, afirma el CDC, son efectivos para preparar a la población para pandemias o incluso ataques terroristas. Según datos de la organización, la página, que usualmente recibe poco más de mil visitas semanales, con la guía para sobrevivir el ataque zombi tuvo más de un millón de *hits* en tres días.

También en 2013 la Universidad de Michigan organizó un curso de siete semanas, en el que los estudiantes simulaban la propagación de un virus zombi para aprender de catástrofes y el comportamiento humano.

La cultura popular ha adoptado el género postapocalíptico con ansias y, aunque cada incursión lo hace a su manera, esto habla mucho de la sociedad, la presente preocupación por el mundo que habitamos y nuestro rol en su cuidado o destrucción, así como el futuro que le depara a la humanidad. Por más triviales que parezcan, cada producción puede ser un ejercicio de imaginación e introspección.

Melissa Pinel Z.• mpinel@prensa.com

En el universo de **Homeland** todo cambió en la última temporada. La trama, que durante las tres primeras entregas se centraba en la amenaza de un ataque terrorista a manos de Nicholas Brody, un francotirador de la Marina estadounidense que fue capturado e influenciado por Al-Qaeda por siete años.

Decir que este drama político es complicado sería menospreciarlo; ha sido aclamado por los críticos y hasta el momento es seguido fielmente por los televidentes. Muchas de las tramas que hacían que el público se interesara por el debate moral de los personajes, como la tóxica relación entre Carrie (Claire Danes) y Brody (Damien Lewis), cambiaron cuando -si nunca ha visto la serie este sería el momento adecuado para dejar de leer- Brody muere en una ejecución pública cerca del final de la temporada.

Con esto el programa debió reinventarse y, aunque fue algo inesperado por el público, era cierto que mantener su interés rondando los mismos temas iba a ser casi imposible.

En esta cuarta temporada, que se estrenó en Estados Unidos el domingo 5 de octubre, tuvo los *ratings* más bajos desde su debut en la televisión. Igual, aunque por momentos parezca hacer falta Brody, dejó en su ausencia a una Carrie que no sabe cómo tratar a su hija de seis meses, Frannie, y siempre en medio de alguna crisis internacional a causa de su línea de trabajo.

En Latinoamérica el drama político todavía no tiene fecha de estreno.



'HOMELAND' REGRESA, PERO ¿FUNCIONA SIN UNO DE SUS PERSONAJES PRINCIPALES?

REVIVEN LA SERIE DE CULTO 'TWIN PEAKS'

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

Hay producciones que cuando reclaman un lugar dentro de la cultura popular, lo mantienen aunque pasen años. Tal es el caso del *thriller* de David Lynch y Mark Frost, **Twin Peaks**, del cual solo se transmitieron 30 episodios en dos temporadas, entre 1990 y 1991, pero que fueron suficientes para que se cite en películas, libros y series.

Protagonizada por Kyle MacLachlan (**Blue Velvet**, **Portlandia**), MacLachlan es un detective del FBI que llega al pueblo ficticio de Twin Peaks para resolver el asesinato de la reina de graduación, Laura Palmer.

Durante la primera temporada y la mitad de la segunda, la serie se centra en resolver el asesinato con una mezcla de música y estilo *noir* en la que poco a poco se exploran las extrañas personalidades del pueblo.

La nueva entrega, que será una tercera temporada de nueve capítulos y que se beneficiará de la distribución *online* (algo que quizás le hizo falta en la década de 1990 por su particular estilo), se transmitirá en 2016.



***David Lynch.** El director y guionista ha sido la mente detrás de éxitos como **Muholland Drive**, **Elephant Man** y **Blue Velvet**.* AFP PHOTO



'THE FLASH' COMIENZA CON BUENA AUDIENCIA

Los productores y el equipo detrás del éxito **Arrow** llevaron a la pantalla a un nuevo héroe de DC Comics: **The Flash**. Interpretado por Grant Gustin, el personaje fue presentado por primera vez en **Arrow** y ambas series, aunque se desarrollan en distintas ciudades, conviven en el mismo universo y sus historias y actores se irán entrelazando. El primer capítulo de **The Flash**, que se transmitió el martes, fue visto por más de 4.5 millones de personas. En América Latina se estrena este jueves 16 de octubre por **Warner Channel**.

CANCELAN 'DALLAS' LUEGO DE TRES TEMPORADAS



Dos semanas después del final de temporada de **Dallas**, TNT, cadena que produce el *show*, anunció que no regresará con nuevos capítulos. El drama se transmitió desde 2012 y era una continuación de la popular telenovela del mismo nombre de finales de la década de 1970.

'SAY ANYTHING' ESTUVO CERCA DE CONVERTIRSE EN SERIE DE TV



El aviso de **NBC** de una potencial continuación al clásico de la década de 1980 **Say Anything** emocionó a muchos, menos a su director Cameron Crowe y a su protagonista John Cusack, quienes ventilaron en Twitter su descontento. La cadena retiró el proyecto.

Qué, cómo y cuándo: crisis de pánico

Se desconocen las causas exactas, pero los factores genéticos juegan un papel esencial en su desarrollo, al igual que las vulnerabilidades psíquicas del individuo. Muchos profesionales sostienen que la influencia de largos periodos de estrés tanto psicológico como emocional es otro desencadenante. Pero, ¿qué son los ataques de pánico?

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Las demandas cotidianas de la vida –horarios extenuantes de trabajo, situaciones en el hogar, retos e inseguridades– condicionan cada vez más a experimentar estrés y ansiedad. Es normal sentir cierto nerviosismo, preocupación e incluso miedo ante algunas situaciones, pero estas emociones suelen desaparecer con los días y a medida que se resuelven. Sin embargo, en algunas personas no ocurre así y llegan a experimentar ataques de pánico.

Un ataque o crisis de pánico es un terror repentino y sobrecogedor, una ansiedad llevada al máximo grado de intensidad que puede producirse de manera espontánea e impredecible, indica la psicóloga y terapeuta individual, familiar y de pareja, Melisa Márquez.

Los ataques de pánico pueden impactar los pensamientos, percepciones y emociones. Generan sensaciones físicas desagradables y manifestaciones de miedo o malestar intenso en ausencia del peligro real, explica la psicóloga clínica Ana Gabriela Ng.

¿Cuáles son los síntomas?

El individuo que tiene un ataque de pánico puede pensar que está sufriendo un ataque cardíaco. En las manos puede sentir un hormigueo y quizás frío. Además, tendrá una sensación de ahogo, temblor, mareo, sudor y terror.

El temor a morir, a perder el control o a tener un infarto son habituales, añade Ng. Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento, sin previo aviso, pero cuando se presentan podrían durar varios minutos y sus frecuencias son variables.

¿Existe cura?

Las crisis de pánico son crónicas y realmente no hay una cura. Sin embargo, hay medicamentos que ayudan a disminuir su frecuencia e intensidad, y tratamientos terapéuticos de enfoque cognitivo conductual que ayudan al paciente a considerar sus crisis de pánico desde una perspectiva más realista, de forma que se preocupe menos y experimente menos ataques, explica Márquez.

Ng recomienda aprender a identificar el detonante, asistir a terapia y practicar técnicas de relajación, como el yoga, o ejercitarse diariamente.

¿Cómo puede ayudar?

Los amigos y familiares pueden creer que el paciente no se esfuerza para controlar este problema y que la situación no es tan grave. Otros creerán que es peor de lo que parece y tratarán a la persona como alguien que ha enloquecido. Lo fundamental para familiares y amigos de quienes tienen algún trastorno de ansiedad, al igual que quienes sufren de alguna otra condición psicopatológica, es procurar apoyar al individuo y motivarlo a buscar la ayuda profesional necesaria, que podría incluir un terapeuta y un psiquiatra, recomienda Márquez. Recuerde que el apoyo emocional es importante.

La ansiedad es una de las emociones humanas más básicas que se manifiesta cuando nuestra integridad espiritual, mental o física se ve amenazada. El ataque de pánico es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por episodios inesperados y repetidos de intenso miedo o terror.

FOTOLIA



Ocio en la **oficina**

Si un trabajador está a gusto en su puesto, se siente valorado y parte de una familia, ya no toma su trabajo como una obligación o un medio para pagar deudas, sino para su desarrollo en beneficio de la empresa.

Omar Segura | EFE Reportajes • vivirdominical@prensa.com

La zona californiana de Silicon Valley no solo es la sede de algunos de los gigantes de la tecnología y de miles de empresas tecnológicas emergentes, sino que además es el centro líder en Estados Unidos y punto de referencia mundial en innovación. Una de las últimas tendencias en esa cuna de progreso es el "Work & Play" o W&P (Trabajo y juego).

"Esta metodología, en cuya aplicación intervienen psicólogos, diseñadores y arquitectos, la usan corporaciones como Microsoft, Facebook, Twitter, Intel, Yahoo, Apple o Ebay, entre muchas otras", explican Juan Pedro Godoy y Víctor Tostado, cofundadores de LudiQus (*www.ludiqus.com*), una consultoría de ocio corporativo que aplica W&P en Europa para mejorar la productividad laboral a través del ocio. "Por utópico que parezca, el objetivo del W&P es que el empleado el domingo por la noche tenga ganas de que llegue el lunes para ir a la oficina, porque sabe que es un lugar de disfrute y no de sufrimiento y monotonía", señalan Godoy y Tostado.

"Work & Play" nació de la necesidad de conciliar la vida personal y profesional en empresas tecnológicas, donde la media de edad es muy baja, gente muy joven y muy cualificada que ha emigrado para trabajar en compañías punteras de su sector. "Estas personas se encontraban solas, en su gran mayoría, y focalizaban su vida personal en quienes iban conociendo en su trabajo día a día ante lo que las empresas se preguntaron: ¿por qué no intentar maximizar el rendimiento de esos trabajadores trayendo el ocio a la oficina, de modo que no distingan la línea que separa la diversión del trabajo?", explican desde LudiQus. "Así las empresas consiguieron generar un mayor grado de lealtad, una mejora en el sentido de pertenencia a la empresa, una mayor creatividad y más motivación entre sus trabajadores, con el valor añadido de lo que esto supone como gancho de atracción de capital humano cualificado", añaden.

CÓMO SE APLICA EL W&P

Según estos expertos, una correcta gestión del ocio y de los tiempos de descanso reduce considerablemente los tiempos improductivos de los empleados. "Una forma de conseguirlo es la técnica del *pomodoro* (tomate), creada por el consultor italiano Francesco Cirillo, centrada en la ejecución de tareas y consistente en trabajar durante 25 minutos (un *pomodoro*) y realizar una pausa de 5 minutos; cada cuatro *pomodoros* puede efectuarse una pausa adicional de 15-20 minutos.

Respecto a las zonas de ocio del W&P, se destacan las llamadas 'Play', con juegos de mesa que potencian la cohesión entre compañeros y la descarga de adrenalina como billar, futbolín o *ping pong*; 'Digital', con sensores, videojuegos y la última tecnología para el disfrute y la participación de los trabajadores; y 'Green', un espacio para el cultivo y cuidados de huertos ecológicos dentro de la empresa, de forma colaborativa o competitiva.

En los últimos años están proliferando las empresas que aplican procesos de gamificación en entornos de aprendizaje, aulas, talleres y universidades, y en esta materia una de las referencias es Classcraft (*www.classcraft.com/en*), un juego de rol educativo en línea que se adecúa al plan educativo de las escuelas y colegios.

"Los mismos procesos que se desarrollan en proyectos de gamificación para escuelas como Classcraft pueden aplicarse a entornos empresariales, haciendo que procedimientos rutinarios que pueden embotar la cabeza de cualquier empleado sean divertidos, tengan un porqué y una recompensa a corto plazo", señalan los fundadores de LudiQus.

"El objetivo es que trabajar sea divertido y esto se puede conseguir aplicando a las tareas diarias mecánicas de juego: otorgando puntos, obteniendo recompensas, alcanzando metas, participando en clasificaciones, subiendo niveles, adquiriendo personalizaciones y premios, planteando desafíos o compitiendo", añaden.





Ánimo. El pilar para el buen rendimiento de un trabajador es su estado de ánimo, por eso hay que hacerle llegar la idea de que el trabajo puede ser divertido, plantean algunos psicólogos. EFE



AP PHOTO

Einstein, tostado

'Albert Einstein Toast Art', obra que consiste de 440 tostadas, se exhibe desde el 4 de octubre en el Pacific Science Center de Seattle como parte de la muestra 'The Science of Ripley's Believe It or Not!', la cual invita a los curiosos a descubrir las historias detrás del aclamado Robert Ripley.

ARTE ALREDEDOR DEL MUNDO

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



AFP PHOTO

El beso más famoso

En el Memorial de Caen, museo dedicado a la II Guerra Mundial en Normandía, la escultura 'Unconditional surrender', del artista estadounidense Seward Johnson, inspirada en la famosa foto de Alfred Eisenstaedt en Times Square, Nueva York en 1945 al término de la guerra, ha causado polémica porque el beso, al parecer, fue forzado y la asociación francesa feminista 'Osez le feminism' la considera como la representación de un ataque sexual, por lo que han pedido que sea removida.



EFE

Recordando a 'Madiba'

Un viandante pasa delante de un mural y una cita del expresidente sudafricano Nelson Mandela pintado en la fachada de un edificio en el centro de Ciudad del Cabo (Sudáfrica). Murales representando la figura de Madiba se repiten por toda la ciudad.



National Mall

La obra 'Out of many, One', del artista cubano-estadounidense Jorge Rodríguez-Gerada, hecha con arena y capas superficiales del suelo, muestra en seis acres del National Mall de Washington el rostro de un hombre. Se puede ver desde el Monumento a Washington e incluso desde el espacio. El monumento a la II Guerra Mundial está hacia el frente, y el memorial a Lincoln, al fondo.



El 'bowl' de Puerto Rico

El artista puertorriqueño Edgardo Lerregui (Izq.), el costarricense Federico Herrero (c) y el también puertorriqueño Chemi Rosado Seijo (Der.) trabajan para pintar el famoso *bowl* en San Juan (Puerto Rico). El arte urbano está cada vez más presente en La Perla, el barrio más deprimido del Viejo San Juan y a su vez uno de los más atractivos de la capital de la isla.

actualidad

¿Nacionalismo o xenofobia?

Para asomarnos a un entendimiento del fenómeno que vivimos, conversamos con una historiadora y una antropóloga, quienes desde su perspectiva humanista y disciplinaria aportan cordura a la discusión.

Olga de Obaldía • @okideobaldia •vivirdominical@prensa.com



Curiosamente hoy 12 de octubre, día en que se cierra la última amnistía para inmigrantes ilegales en el país, la feria Crisol de Razas, se celebra el Día de la Hispanidad, fecha que conmemora el momento del 'descubrimiento' de América y marca el encuentro de dos culturas: los españoles y los pueblos originarios. Claro que en Panamá se encontraron (o más bien se chocaron) varias culturas adicionales que dieron origen a la nación que somos. Hoy, también curiosamente, enfrentamos el cuestionamiento de quiénes somos como país y hacia dónde vamos, frente a las necesidades y disyuntivas condiciones sociales que plantean las nuevas olas migratorias latinoamericanas a Panamá: seguridad, salud, educación, competencia laboral, pago de impuestos, etc.

De hecho, estamos viviendo un latigazo en cuanto a la opinión pública sobre los extranjeros radicados en el país y su consecuente reacción, incluyendo diputados que pescando en río revuelto proponen leyes absurdas que explotan un mal entendido nacionalismo. La palabra "xenofobia" se blande como caballito de batalla en las redes sociales y las noticias y sepultados entre los gritos de uno y otro lado, queda la necesidad prudente y responsable de legislar en materia migratoria de manera que toda la sociedad se beneficie, tantos nacionales como extranjeros.

Desde el punto de vista de la formación de la "identidad panameña" es innegable el papel de las diversas olas migratorias que a lo largo de los siglos ha vivido el país.

sigue [+]

Paseo de las Banderas, en la calzada de Amador. Hace unas semanas se propuso un anteproyecto de ley que prohíbe desplegar banderas de otros países en lugares públicos y privados, alegando la protección del nacionalismo panameño. ¿Debe el Estado regular hasta este punto?

LA PRENSA | ARCHIVO

EL MALESTAR DE LOS PANAMEÑOS HACIA EL PROGRAMA 'CRISOL DE RAZAS' GENERÓ EL NACIMIENTO DE GRUPOS Y ASOCIACIONES JUVENILES Y DE PROFESIONALES, QUE INCLUSO LLEGARON HASTA LAS REDES SOCIALES.





Crisol de Razas. *Filas de inmigrantes, en su mayoría de Colombia, Nicaragua, República Dominicana y Venezuela, han asistido a las jornadas para regular su estatus en Panamá. Hoy, 12 de octubre, se realizará la última feria de inmigración de este programa.* LA PRENSA | ARCHIVO

[+]

"Hoy nos reconocemos como una nación multiétnica y pluricultural, de manera que el aporte de los extranjeros ha sido fundamental para definir lo que hoy somos. Debemos tener en cuenta que el istmo fue (y es) un cruce de caminos, una encrucijada desde la época prehispana. Aunque Castilla restringió, inicialmente, la inmigración al Nuevo Mundo a los castellanos, y después de la unificación de los reinos ibéricos, exclusivamente a los españoles, lo cierto es que ya existían comerciantes extranjeros en la plaza de Panamá en los siglos XVI y XVII. En estos mismos siglos la Inquisición ventiló varias causas en Panamá. En definitiva, Panamá no puede comprenderse sin el aporte de los extranjeros. Pensemos solamente que ya no es admisible limitar nuestro folclor a la península de Azuero exclusivamente", señala la historiadora Patricia Pizzurno.

En nuestra historia, Panamá ha sido capaz de absorber e integrar muchos grupos a la nacionalidad. La antropóloga Ana Elena Porras menciona que "el hilo conductor de la identidad panameña es la interoceanidad como sociedad y cultura (que construyeron los criollos comerciantes, en un proceso que lleva más de 500 años, con una base indígena y africana, y que absorbió, como sigue haciéndolo, a casi a todos los inmigrantes modernos: sean chinos, afroantillanos, 'zonians', hebreos, indostanes, etc., en un sistema de valores que prioriza la modernidad, el cosmopolitismo, la tolerancia, su economía global y mercantilista, la flexibilidad y la negociación) la cual es hegemónica con relación a nuestras culturas del interior (agrarias, regionalistas, hispanófilas y tradicionalistas) y las culturas marginales (principalmente indígenas, tradicionales, comarcales, con economías mixtas, de un capitalismo incipiente mezclado con una economía de subsistencia).

Se trata de tres subsistemas culturales de la identidad panameña, con sus identidades específicas respectivas, que se integran en un sistema desigual, con hegemonía de la interoceanidad, sin desaparecer, en una relación de competitividad entre ellas, a través de nuestra historia".

CALDO DE CULTIVO

Lo que estamos viendo no es nuevo en Panamá (ver recuadro). La formación y contraposición de grupos como "Panamá para los panameños" por un lado, y "Asociación de Residentes Naturalizados de Panamá" por otro lado, se entiende cuando se ven las condiciones que se han ido dando en los últimos años.

Igualmente las señales de alerta que profieren los gremios comerciales como la Cámara de Comercio, que velan por la mano de obra de sus empresas, y los gremios profesionales como el Colegio Nacional de Abogados que ven amenazados sus desempeños y esferas de acción.

La doctora Pizzurno señala: "Me inclino a pensar que, en este momento, la gente le tiene miedo a la violencia y la inseguridad. En este escenario, entonces se culpa a los extranjeros de la situación. Generalmente, la xenofobia se exacerba en épocas de crisis económica, pero en este caso pienso que se trata más de una crisis de seguridad".

En primer lugar, no hay cifras ciertas y confiables que puedan determinar cuántos extranjeros se han radicado en Panamá en la última década, porque a un número de ellos la ilegalidad les oculta. El censo de 2010 efectuado por la Contraloría General de la República determinó que la población del país sumaba 3.4 millones de habitantes, de los cuales 140 mil 236 eran extranjeros residentes legales, siendo 67 mil 99 de ellos parte de la fuerza laboral.

Desde que se iniciaron las amnistías migratorias de Crisol de Razas en 2010, sin contar la feria que cierra hoy, se han legalizado temporalmente 48 mil extranjeros en el país, principalmente colombianos, nicaragüenses, venezolanos y dominicanos, por períodos que van de 2 a 10 años. De acuerdo con las estadísticas que publica el Servicio Nacional de Migración en su página web, solo

sigue [+]

LO VIVIDO

La legislación actual, comenzando por la Constitución, establece que nacionales y extranjeros son iguales ante la ley en Panamá. Pero en el pasado hemos vivido instancias de verdadera xenofobia elevadas al orden jurídico. Patricia Pizzurno señala: "La Ley 6 de 1904 prohibió la inmigración de las razas prohibidas que eran sirios, turcos, norteafricanos y asiáticos". El sustento era etnológico, económico, cultural y de salubridad pública; la Ley 32 de 1914 prohibió el ingreso a Panamá de mendigos, gitanos, anarquistas, locos, maniáticos, idiotas, delincuentes, vagos tísicos, leprosos, epilépticos y todos aquellos que representaran una amenaza para la raza y la sociedad; en 1926 la Ley 13 prohibió la inmigración de negros que no hablaran español, chinos, japoneses, sirios, turcos, índico-orientales y davidianos (judíos) por tres razones fundamentales: temor a la degeneración racial, proteger el trabajo de los nacionales y preservación de la cultura hispana; en 1941 Arnulfo Arias rescató la figura de razas de inmigración prohibida y le quitó la nacionalidad panameña a los hijos de antillanos nacidos en Panamá. La idea era mejorar las condiciones biológicas de la República, preservar la nacionalidad y evitar que votaran los más de 10 mil panameños de origen antillano que, en su mayoría, no hablaban español". Estos hechos históricos hay que entenderlos a la luz del contexto social y político de su época. Igualmente hoy, en un mundo globalizado, donde la cultura del respeto a los derechos humanos es el código que unifica naciones y trasciende fronteras es imposible pensar que la nueva legislación migratoria que se trabaja en la Asamblea puede ser violatoria de los muchos tratados internacionales de los que el país es signatario.



Mano de obra. *Obreros afroantillanos durante la construcción de las esclusas de Miraflores del Canal de Panamá, en 1910.* NYT IMAGES

[+]

en los primeros seis meses de 2014 ingresaron al país un millón 362 mil 126 personas y salieron un millón 200 mil 846. ¿Dónde está ese diferencial de 161 mil personas? Es tan fácil entrar a Panamá con visa de turista y luego no salir porque los requisitos para obtenerla son mínimos.

En segundo lugar, nuestra economía con su rápido crecimiento de los últimos años ha fallado en cerrar las brechas sociales de la inequidad en la distribución de la riqueza.

De acuerdo con un informe del Banco Mundial publicado en junio, 6 de cada 10 panameños (56.5%) viven en la pobreza y la vulnerabilidad económica con ingresos de 4 dólares a 10 dólares por día. Hay una marcada sensación de insatisfacción que viven las clases populares manifestada en el voto castigo, entre otras razones, a la última administración responsable de parte de ese *boom* económico. Las proyecciones de crecimiento económico 2014-2015 siguen siendo las más altas de la región y se estima que el PIB se extenderá entre 6.4% y 7.5% este año. Esto es extremadamente atractivo para esa migración económica que se da en el país y que atrae a una mano de obra de servicio que compite directamente con ese sector de la población panameña.

La seguridad y otros elementos son parte crucial de lo que vivimos: hay *victimología* en ambos lados: los panameños que acusan al extranjero por todos los males sociales y en los extranjeros que acusan de xenófobos a quienes exigen que regulen su situación legal y comiencen a aportar a la economía formal.

EL PASADO NOS ENSEÑA QUE LAS MIGRACIONES SON PARTE DE NUESTRA FIBRA SOCIAL Y NACIONAL. ¿LO SERÁN ESTA VEZ TAMBIÉN?

La regulación del estatus migratorio protege, ante todo, los derechos humanos del mismo inmigrante, para que no sea presa fácil de la extorsión y la explotación y pueda disfrutar de los servicios públicos. El nuevo gobierno tomó la decisión de suspender las ferias y cambiar la política hacia fortalecer las fronteras y evitar el ingreso de más inmigrantes económicos que vayan a substituir a la sombra de la ilegalidad.

La doctora Porras señala: "Un Estado nacional debe salvaguardar los intereses y derechos de los nacionales, primero que nada, con un equilibrio de derechos humanos universales, y con reciprocidad hacia los Estados nacionales involucrados en las migraciones. Es decir, ¿por qué otorgamos mejores condiciones de residencia y trabajo a extranjeros cuyos países no son recíprocamente generosos con los panameños? Contratar especialistas que no hay en el patio es un caso especial, que es contemplado en todo el mundo. Por el contrario, lo que abunda es la contratación de expertos extranjeros que no son mejores que los nacionales. Por ejemplo, el Gobierno central del presidente Varela acabó de contratar a una empresa consultora española para que le elabore su plan económico de gobierno... Lo que resulta exasperante, si tomamos en consideración que en ese país están peor que nosotros en materia económica y de gobernabilidad... y que esta compañía deberá subcontratar a los expertos panameños para tener las cifras y la información que necesitarán para su informe final... Algo similar hizo Martinelli, al llegar al poder sin cuadros profesionales, sin sentido de pertenencia ni identidad nacional y, en consecuencia, sin proyecto de Estado".

¿AMENAZAS A NUESTRA NACIONALIDAD?

Hace unas semanas el diputado Javier Ortega propuso un anteproyecto de ley que prohíbe desplegar banderas de otros países en lugares públicos y privados, alegando la



Cinta Costera. *Venezolanos residentes en Panamá se manifestaron el 4 de septiembre de 2009, en contra del entonces presidente de su país, Hugo Chávez.* EFE | ARCHIVO



Más de un siglo. *Con 150 banderas, el Centro Cultural Chino Panameño, Instituto Sun Yat Sen, celebró en 2004 los 150 años de la presencia china en Panamá. En 2014 es innegable la influencia de esta colonia en el ámbito comercial, gastronómico, cultural y profesional.* LA PRENSA | ARCHIVO

protección del nacionalismo panameño. ¿Y qué harán los barcos que cruzan el Canal? ¿Y qué hay de los fanáticos del fútbol y otros deportes? ¿Debe el Estado regular hasta este punto? ¿Representan un peligro para nuestra nacionalidad?

La doctora Pizzurno señala: "Desconozco el proyecto de ley y por qué se originó. Es evidente que la memoria y las huellas del enclave aún están frescas y que el Mundial de Fútbol exacerbó la situación con tantas banderas extranjeras dando vueltas por la ciudad. Personalmente, quiero pensar que nuestra nacionalidad no es tan extremadamente frágil".

Sobre la identidad panameña, la doctora Porras señala: "Las identidades son constructos culturales de los pueblos: con memoria histórica, con interpretaciones literarias y plásticas, con folclor, se construyen las identidades. Y, como todo, cambian. Porque solo permanece igual lo que está muerto. En un mundo globalizado, solo las naciones con identidad nacional robusta elaboran su proyecto nacional y se sitúan con ventaja en el mercado global".

Nos toca como nación crear un proyecto nacional que nos permita seguir creciendo. El pasado nos enseña que las migraciones son parte de nuestra fibra social y nacional. ¿Lo será esta vez también?



Las desventajas de los súper perros

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

En personas con tendencias obsesivas, el no estar excesivamente pendiente de todo sería el remedio para evitar muchos conflictos y consecuencias perturbadoras, pero los que poseen este tipo de estructura psicológica solo encuentran la sensación de paz en el control minucioso y respondiendo al llamado de su necesidad.

Esto no solo le sucede a los humanos, en los perros es igual; aunque para ellos no es una elección, ya que no tienen un mecanismo racional por el cual pueden plantearse opciones ni terapias para resolver sus impulsos.

La sangre de algunos perros de trabajo, como el border collie, está en permanente ebullición, esperando cualquier situación que le sea propicia para canalizar su vocación de pastor, afianzada desde los comienzos de su existencia para colaborar en una tarea en la que es irreemplazable por otros perros y menos por personas.

Pero claro, una cosa es el trabajo y otra la convivencia en el hogar. Tal vez la súper eficiencia de muchos trabajadores humanos, tan valorada en la cotidianidad laboral, trasladada al ámbito familiar, puede ser agotadora para quienes tengan que soportar este perfil de personalidad.

Los perros pastores, y en particular los border collie, tienen naturalmente una conducta que los hace únicos en su desempeño. Cuando ejercen su función están pendientes desde la primera hasta la última oveja que tienen bajo su tutela, agrupándolas de una manera perfecta y cumpliendo patrones que fueron incluso objeto de análisis por especialistas en sistemas.



Incansables. Son dominantes, ladradores y necesitan atención y estar ocupados.
GERARDO GANDSAS |CORTESÍA

LOS BORDER COLLIE SON PERROS LÚCIDOS CON VOCACIÓN DE PASTORES. AGRUPAN A LAS VISITAS Y A LOS NIÑOS COMO OVEJAS.



Su mirada, lenguaje corporal y hasta su manejo energético no parecen pertenecer solo a un animal trabajador, ya que su excelencia sobrepasa incluso los límites del adiestramiento que se le brindó. Esta es la causa por la que muchas personas quieren a estos perros como compañeros. La lucidez, sin duda, seduce, y si a esto le sumamos una apariencia agradable, el círculo cierra perfectamente. Pero como sucede con muchas elecciones, el hecho de evaluar solo la parte que nos parece atractiva nos hace olvidar la otra cara de la moneda, que a veces pesa más, aunque en primera instancia no sepamos o queramos ver.

Los border collie, por lejos, lideran la lista de perros más lúcidos en el aprendizaje. Están pendientes de todo y pareciera que su actividad mental no tiene descanso. De no proporcionarles tareas en las que puedan ocupar su atención, ellos seguramente las encontrarán solos y tal vez a usted no le guste lo que se les ocurra, sobre todo, si es dentro de un apartamento en el que las opciones se reducen a algún trabajito de ebanistería que sus dientes puedan realizar sobre la pata de alguna mesa.

Físicamente estos perros también son dignos de admiración en su actividad, incansables, reciclan su poder con la pasión de aquel que hace lo que le gusta y para lo que nació. Si trasladamos esto a la ciudad, una o dos vueltas a la redonda, por supuesto que no serán ni el comienzo de lo que el animal necesita a diario para cumplir con sus requerimientos.

Los border son ladradores, dominantes, extremadamente atentos e inagotables como su trabajo lo requiere. Si a esto le sumamos la necesidad de interactuar permanentemente con su guía, cosa que así debe ser en su raza, tendremos como resultado final un perro que en la mayoría de los casos superará la capacidad de atención de la gente que lo elige, sin conocerlo en profundidad.

Hay una frase inglesa que lo describe perfectamente: "Si no hay ovejas, no tenga un border". Él agrupará las visitas que lleguen a su casa y también a los niños como si fuesen ovejas, exigirá con ladridos que acaten sus pedidos, y si se le encierra para que esto no suceda, su ansiedad, que naturalmente es bastante, se incrementará a extremos realmente problemáticos para el animal y la familia.

Al igual que en su momento pasó con el husky siberiano, los centros de rehabilitación están colmados de collies de la frontera que las personas dejan esperando, en definitiva, el utópico milagro de que estos maravillosos perros dejen de ser lo que en esencia son. Realmente injusto para estos incomprendidos megacaninos, a los cuales a veces ser súper perros no favorece en nada su calidad de vida.

POSIBLE RETRASO EN EL LANZAMIENTO DEL APPLE WATCH

El complejo y futurista Apple Watch podría enfrentar retrasos de manufactura luego de que GT Advanced Technologies, fabricante de la pantalla del duro Sapphire Crystal, se declaró inesperadamente en bancarrota.



*Realimentación táctil que recrea el sentido del tacto aplicando fuerzas, vibraciones y movimientos en el usuario

Infografía: Adaptación: La Prensa Fuente: Apple, MacRumors, Vogue, Forbes Mickey Mouse image ©Disney

[+] 'Gadgets'



REUTERS | SINGAPUR

ENVÍO DE PEDIDOS POR AIRE

El prototipo de un vehículo aéreo no tripulado (UAV, por sus siglas en inglés), diseñado por la firma Infinium Robotics, es capaz de llevar la comida y tomar pedidos en un restaurante, permitiendo a los trabajadores enfocarse en otras tareas. El robot puede cargar órdenes de hasta cinco kilogramos hasta las mesas, con la promesa de que evitará colisiones gracias a sus algoritmos.



AFP

DISPOSITIVO 'WEARABLE'

Una modelo posa con el prototipo de gafas inteligentes 'Toshiba Glass' durante su presentación en la feria de tecnología avanzada CEATEC, en el este de Tokio (Japón). Las gafas despliegan información en los vidrios. Este año unas 550 compañías y organizaciones mostraron sus novedades en esta feria, que concluyó ayer.

FERIA DE VIDEOJUEGOS 'BRASIL GAME SHOW' CONCLUYE HOY

EFE • vivirdominical@prensa.com





La feria más grande de América Latina sobre juegos electrónicos, la Brasil Game Show, que empezó el 8 de octubre y culmina hoy, agotó sus 250 mil entradas desde hace varias semanas. Las grandes multinacionales del sector lanzaron varios títulos, entre ellos, **Just Dance 2015**, **Lego Batman**, **Assassins Creed Unity**, **Resident Evil**, **PES 2015** y **FIFA 2015**.

Brasil, que posee el 34% del mercado digital latinoamericano, ha movilizado en la industria de los videojuegos unos mil 500 millones de dólares anuales, según los organizadores de la séptima edición de la feria.

La feria también albergó la Brasil Game Cup, un torneo con una bolsa de 27 mil dólares al ganador del campeonato del juego "DotA 2", en el que participaron jugadores profesionales de Perú, Argentina y Brasil.

La industria brasileña de *software* y diseño digital también estuvieron presentes con empresas independientes y con la cadena de colegios de arte digital Red Zero, filial de la Escuela de Artes de Los Ángeles, en California, y de la Universidad Full Sail, de Florida (EU).

"Tenemos 15 filiales con 11 mil alumnos desde los 10 años en Brasil para formar especialistas en diseño digital, creación de entretenimientos, videos y otras plataformas para desarrollar videojuegos en Brasil", dijo a Efe Jonas Gama, coordinador de Red Zero.

Entre las grandes multinacionales, los *stands* más visitados fueron los de XBox y Microsoft, Playstation, Activision, Konami, Electronics Arts, Warner, Stark Interactive, Ongame, Hyper X, Capcom y Ubisoft.

Tendencia rústica

DECORACIÓN OTOÑAL

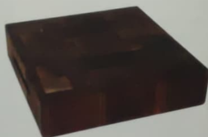
Cada madera tiene una historia particular que contar. Su origen, el color, aroma, textura y durabilidad son algunas de sus características intrínsecas. Incluso, a veces es mejor dejarlas 'hablar' por sí solas.



CON ACENTOS DE LIBÉLULAS. Imagínese sentarse en este banquito afuera de su casa, vislumbrando su patio mientras los niños corren y juegan al atardecer. Idílico. **(Mi Casa Chic)**



PARA LA MEZCLA PERFECTA. Los profesionales recomiendan verter el aderezo en la base del recipiente que usará para que, cuando lo revuelva con los vegetales, quede esparcido. **(EuroMarket)**



'BOOS BLOCKS'. Estas tablas de picar son perfectas para preparar las mejores carnes para asar o para las amas de casa que son amantes de los vegetales picados con calidad. **(EuroMarket)**



MIRA EL MORADO QUE TE RODEA. El taburete no tiene que ser de hierro forjado y negro. Puede tener acentos en otros colores alegres para realzar una esquina. **(Kobo Design)**

ENCANTO RÚSTICO. Tal como los muebles que uno recuerda en las casas de los abuelos del interior, esta cómoda es una réplica exacta. Podrá guardar manteles, vajilla y velas. **(Mi Casa Chic)**





CABALLO DE TROYA. No será el que usaron los griegos para vencer a los troyanos, más bien es el detalle ideal en cualquier superficie para resaltar. **(Mi Casa Chic)**



TABURETES. Son tan versátiles que funcionan para el bar de la casa con vista al mar o para el *man cave* que está diseñando. **(Mi Casa Chic)**

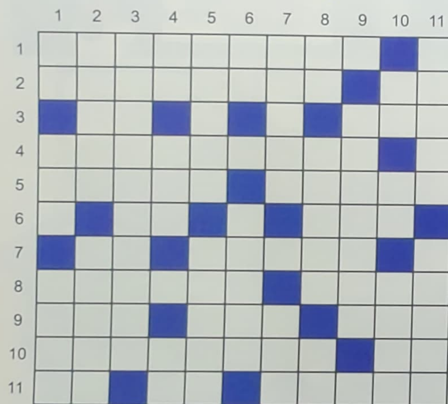


ACONDICIONADOR. ¿Cómo puede cuidar sus tablas de picar? Este acondicionador será su aliado. **(La Farfalla)**





[CRUCIGRAMA]



HORIZONTAL

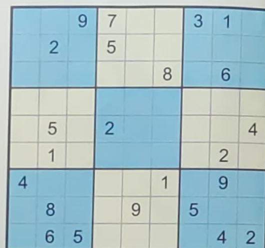
1. Tablero montado sobre un trípode, usado en topografía.
2. Ataduras de unas cosas con otras. Agencia de Prensa.
3. Antiguo Testamento. Provecho, ventaja.
4. Deportista que compite en un triatlón.
5. Declino del camino derecho. En Chile, barro muy espeso.
6. Iniciales de Ramón Suárez. Siglas de Línea Turística Aereotuy.
7. Negación. Mujer nacida en la ciudad de Pafia.
8. Se dice del individuo de un pueblo que habita en Hungría y Transilvania. Diez más uno.
9. Persona que está falta de juicio. Pronombre dativo. Todavía.
10. En tierras de cultivo, costras producidas por la sequía. Símbolo del ástato.
11. Voz castrense. Contracción gramatical. Ave de rapiña muy estimada para la caza de cetrería.

VERTICAL

1. Iniciales de Paola Varela. Tratado de Libre Comercio. Tributo que pagaban los indios del Perú.
2. Vaso de cuerno. Flotar en un líquido cualquiera.
3. Que tratan de evitar el consumo o el tráfico de drogas.
4. Iniciales de la cantante Nidia Caro. La primera letra del alfabeto en plural. Símbolo químico del tantalio.
5. Homenaje del cristiano a Dios. Celdillas que las abejas forman para depositar la miel.
6. Símbolo del hectolitro. Carnero padre.
7. Varias unidades de tiempo geológico. Apócope de santo.
8. Iniciales de Tatiana Santodomingo. Metal usado en la fabricación de insecticidas y raticidas.
9. Especie de calabacín de las islas Canarias.
10. Símbolo del argón. Voz para negar lo que otro dice. Pronombre interrogativo.
11. Protección, auxilio o favor. Experimenté sensaciones.



[SUDOKU]



		9	7			3	1	
	2		5					
					8		6	
	5		2					4
	1						2	
4					1		9	
	8			9		5		
	6	5					4	2

[SUMANDO]

?	x	?	x	?	=	72
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	135
x		-		x		
?	+	?	x	?	=	85
=		=		=		
90		55		180		

[SOLUCIONES]